

## Vivre sa foi durant la saison des rhumes et de la grippe

Le rhume et la grippe sont généralement associés à la saison froide, mais il vaut mieux être préparé en tout temps. Voici certains conseils pour aider votre communauté de foi à demeurer en santé lors de l'apparition du rhume et de la grippe.

### **Prendre soin de sa santé**

Il vaut toujours mieux prévenir que guérir. Songez à mettre en pratique les conseils suivants pour vous aider à demeurer en santé :

- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année.
- Buvez beaucoup d'eau et de liquides.
- Mangez sainement.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Reposez-vous suffisamment.
- Réduisez les sources de stress.

### **Respecter de bonnes règles d'hygiène**

Les statistiques révèlent que la propreté des mains constitue la première ligne de défense contre les microbes. Lavez-vous soigneusement les mains

- avant de manipuler des aliments ou de les manger;
- après avoir toussé ou éternué;
- avant de visiter une personne malade et après la visite, surtout si vous avez donné la communion, imposé les mains ou posé d'autres actes liturgiques qui vous amènent à toucher cette personne;
- après avoir serré la main d'une personne et touché à des objets partagés;
- après être allé à la toilette;
- après avoir changé une couche;
- lorsque vos mains ont l'air sales.

Pour en savoir plus sur les bonnes règles d'hygiène, consultez Brisez la chaîne de transmission pour réduire la propagation des virus.

### **Transmettre des souhaits de paix, pas des microbes**

Transmettre des souhaits de paix à d'autres personnes se fait souvent à l'aide de poignées de mains et même

de câlins. Durant la saison des rhumes et de la grippe et si la personne renifle déjà, pourquoi ne pas utiliser d'autres gestes comme

- joindre ses mains dans un geste de prière et s'incliner légèrement vers l'autre;
- lever un peu sa main en un signe de bénédiction;
- cogner gentiment son coude avec celui de l'autre personne.

### **Donner sainement la communion**

Cet extrait, qui a été écrit à l'intention des célébrants et célébrantes laïques des sacrements, mais qui s'applique aussi au personnel ministériel, est tiré du manuel Sacrements Elders (2016) de l'Église Unie :

[Traduction] L'hygiène est importante lors de la communion, surtout durant la saison des rhumes et de la grippe, mais également en général.

Un vaste débat a été lancé sur les mérites relatifs et les risques liés à chacune des méthodes de distribution des éléments. L'utilisation de gobelets individuels et de carrés de pain précoupés constitue sans contredit la méthode la plus hygiénique, même si, encore là, il faut soigneusement examiner la manipulation du pain et des gobelets.

L'intinction fait l'objet d'une attention de plus en plus grande, surtout lorsqu'elle est mal pratiquée. Le problème survient habituellement lorsque de petits morceaux de pain sont utilisés : les doigts des personnes communiantes touchent alors le vin et le pain se dissout dans le vin, ce qui propage les microbes de la main au vin. La coupe commune a été employée pendant des siècles et si elle est correctement utilisée – un vin à haute teneur en alcool dans une coupe en argent, qui est ensuite essuyée avec un linge propre et retournée après chaque personne communiant – il s'agit là d'une pratique assez hygiénique. Puisque la plupart des paroisses de l'Église Unie utilisent du jus de raisin plutôt que du vin, dans des coupes en grès, il n'y a aucun effet désinfectant.

Il est sage, voire respectueux, de ne pas perdre de vue les précautions suivantes :

- Dans la mesure du possible, lavez-vous les mains peu avant le temps de la communion, puis rincez-les avec un désinfectant antibactérien pour les mains juste avant le début de votre partie du service.
- Si vous éternuez ou toussiez à un moment quelconque durant le service, utilisez de nouveau le désinfectant, même si vous vous êtes servi d'un mouchoir. Votre communauté de foi appréciera votre prévenance malgré le fait que ce geste semble plus ou moins convenable dans une église. Bien que le risque de transmission d'une maladie soit faible, une diligence raisonnable s'impose toujours et la communauté de foi ne sera peut-être pas en mesure de se concentrer sur la communion si elle est distraite par votre toux ou votre éternuement.
- Coupez des morceaux de pain suffisamment gros de sorte que les personnes puissent les prendre facilement sans toucher les autres.
- Si vous rompez une michette entière, celle-ci peut avoir été tranchée partiellement ou piquée à l'aide d'une fourchette au préalable afin de permettre que le pain soit divisé avec élégance.

#### **Personne-ressource**

Bev Oag, Devoir de vigilance, Bureau du modérateur et de la secrétaire générale, [dutyofcare@united-church.ca](mailto:dutyofcare@united-church.ca)

- Si vous utilisez la même michette, n'autorisez qu'une personne (vous ou la personne qui vous assiste) à la partager et donnez un morceau à chaque personne communicante pour éviter que plusieurs mains y touchent.
- Si vous donnez la communion par intinction, penchez légèrement le calice vers les personnes communicantes pour éviter que leurs doigts entrent en contact avec le vin.
- Lavez bien tous les ustensiles, les verres et les assiettes immédiatement après le service et rangez-les dans un endroit propre et sec.

#### ***Dernières réflexions***

- Pensez à mettre du désinfectant pour les mains à proximité de l'entrée de l'Église pour que les fidèles s'en servent avant de serrer la main des responsables de l'accueil.
- Équipez les salles de l'école du dimanche de mouchoirs et de poubelles.
- Revoyez les procédures de nettoyage dans la garderie et la salle des tout-petits, surtout pour les jouets.
- Mettez des mouchoirs à la disposition des responsables de l'accueil et des personnes qui participent.